

Tukea omais-tilanteeseen	<p>Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry Omaisneuvonta Tampereen toimistolla mielenterveysomaisille ja mielenterveys- ja päihdeomaisille ma 9-16, ti ja to 12 - 16 p. 040 722 4292 tai omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi. Lisätietoja tuesta ja toiminnasta finfamipirkanmaa.fi Omaisneuvontaa Ylöjärvellä Perhekeskuksessa, ajanvarauksella p. 040 719 9262</p>
	<p>Päihdepalveluiden sosiaalityöntekijä Tukee ja edistää päihdeongelmaisen ja hänen omaistensa hyvinvointia ja toimintakykyä. Sosiaalityöntekijän puhelin 03 565 28497, Ylöjärven terveyskeskus, Mikkolantie 10.</p>
	<p>A-klinikan toimipiste Kun läheisen päihdeongelma huolettaa tai kuormittaa, A-klinikka tarjoaa ohjausta ja neuvontaa omaisille. Arkisin mahdollisuus mennä myös Tampereen A-klinikan päivystykseen klo 9 -11 osoitteeseen Sumeliuksenkatu 13 A, 33100 Tampere, p. 040 136 8730</p>
Tukea mielialaan, jaksamiseen ja turvallisuuteen	<p>Terveyskeskuspsykologi Elämän kriisitilanteissa, lievissä tai keskivaikeissa masennusoireissa sekä ahdistus-, jännitys- ja paniikkioireissa. Puhelinneuvonta psykologi p. 03 565 28156, ma-pe klo 11 - 11.30, Ylöjärven perhekeskus, Mikkolantie 10. Vastaanotolle pääasiassa omalääkärin läheteellä. Perusterv.huollon mielenterveysvastaanotto ikäihmisille terveyskeskuksessa p. 040 678 7481 ke-to klo 7.30-8.30.</p>
	<p>Kriisikeskus Osviitta Maksutonta ja luottamuksellista tukea antavaa keskustelua Sorinkatu 4 C, 2 krs. p. 0400 734 793</p>
	<p>Turvakoti / Tampereen ensi- ja turvakoti ry Ympäri vuorokautista turvaa ja ammatillista apua perheväkivaltaa kohdanneille ja sen uhan alla eläville kotikunnasta riippumatta. Sukupolvien talo, Mutkakatu 38 B, Tampere. Kriisipuhelin p.03 3143 4840 (24 h)</p>
	<p>Valtakunnallinen Suvanto-linja Väkivaltaa, hyväksikäyttöä, kaltoinkohtelua tai niiden uhkaa kokeneille ikääntyneille ja heidän läheisilleen ti ja to 12 - 15, p. 0800 06776. Juristi parillisen viikon ke 15 - 17, p. 09 7262 422</p>
	<p>Valtakunnallinen kriisipuhelin Keskusteluapua kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa oleville, ma-pe 9-07, la- su 15-07, p. 01019 5202</p>
	<p>Aamukorva – kuunteleva puhelin joka päivä 5 -9 p. 03 213 3533</p>
Tukea terveyteen	<p>Ajanvaraus omalääkärille ja sairaanhoitajalle Ajanvaraus ma-pe klo 8-9.30, muut asiat klo 13 - 14. Pääterveysasema, Mikkolantie 10, 33470 Ylöjärvi. Ajanvarausnumero määräytyy oman asuinalueen mukaan. Itäinen palvelupiiri: Siivikkala p.03 565 28101; Asuntila p.03 565 28595; Keijärvi p. 03 565 28017; Rantaseutu p. 03 565 28579; Mutala p. 03 565 28022; Takamaa p. 03 565 28026; Yhdysalue p. 03 565 28594. Läntinen palvelupiiri: Vuorentausta p. 03 565 28238; Metsäkylä p. 03 565 28596; Harju p.03 565 28023; Haavisto p. 03 565 28597; Elovainio p. 03 565 28302; Soppee p. 03 565 28598; Veittijärvi p. 03 565 28012; Viljakkala p. 03 565 28035</p>
	<p>Kurun alue: ajanvaraus lääkärille ja sairaanhoitajalle ma-to klo 8 - 15.30 ja pe klo 8 - 14 p. 03 565 28019. Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta ma-pe klo 8 - 9 Kurun terveysasema, Kisatie 1.</p>
	<p>Terveyskioski on terveydenhuollon palvelupiste, joka terveysneuvontaa, pienimuotoista vastaanotto toimintaa, rokotuksia, palveluohjausta sekä erilaisia teemapäiviä. Avoinna ma-to klo 9-18, pe klo 9-16 ja la klo 10 - 14, lisäksi tauko päivittäin klo 12.30 - 13 Kauppakeskus Elo, Elotie 1.</p>
Tukea muistiin liittyvissä asioissa	<p>Muistitestit Omahoitajan tai omalääkärin kautta</p>
	<p>Pirkanmaan muistiyhdistys Kalevantie 1, 33100 Tampere. p. 03 223 2344, Tietoa ja tukea muistisairaille ja heidän omaisilleen. Muistikahvila kokoontuu Soppeensydämessä, Rantajätkäntie 2. Perjantaipiiriin yhteydessä ks. Avoin päivätoiminta. Tiedustelut p. 050 3904622.</p>

Päivitetty 19.3.2019

Yhteistyössä

Tukipolun päivittäminen:
Ylöjärven kaupunki, Asiakasohjaus

Tukea kotona asumiseen	<p>Kotihoidon palvelujen hakeminen, ikäihmisten neuvontapuhelin IKÄNEUVO p. 040 733 3949 Hoitotarvikkeet: Ylöjärven terveysasema puhelinaika ma ja ke klo 11.30 - 12 0503314856. Kuru pe klo 10 - 12, 050 5821529 ja Viljakkala klo 11 - 12, 050 68147. Apuvälineet: Ylöjärven terveysasema p. 03 56528291, Kuru p. 050 4371128 ja Viljakkala p. 050 3504303 Palvelubussit: Ylönen p. 050 5320705, Järvinen p. 050 5320808, Harjunen p. 040 8299310 ja Kurun palvelubussi p. 03 5678113, Kela Taksi tilaus: 010 084488 Vainkeavammaisten ja shl kuljetuspalvelutaksi tilaus: 03 565 64724</p>
Hengellinen tuki ja diakoniatyö	<p>Diakoniatyö Ylöjärvi, p. 044 7868 054; Kuru p. 044 7868 056; Viljakkala, p. 044 7868 058</p> <p>Valtakunnallinen seurakuntien Palveleva puhelin Mahdollisuus purkaa mieltä painavia asioita, su-to 18.00–01.00 sekä pe ja la 18.00–03.00, p. 01019 0071</p>
Sosiaalinen tuki	<p>Aikuissosiaalityö Sosiaalityöntekijöiden puhelinaika on ma-ti ja to-pe klo 12 - 13. Sosiaalityöntekijöiden vastaanotto jakautuu asiakkaan sukunimen ensimmäisten kirjaimien mukaan seuraavasti: A - L p. 03 565 28500, M - Ö p. 03 565 28493. Vammaispalvelut: p. 03 565 28496, 040 1331572</p> <p>KELA neuvontapalvelunumerot Toimeentulotuki 020 692 207, Kuntoutus 020 692 205, Sairastaminen 020 692 204, Vammaistuet 020 692 211, Eläkeasiat 020 692 202, Asumisen tuet 020 692 201</p> <p>LÄHITORI, ikäihmisten kohtaamispaikka: Emminkammari, Soppeensydämen ikäihmisten toimitila Rantajätkäntie 2 B 30, 33470 Ylöjärvi (sisäänkäynti sisäpihan B-rapusta) Avoinna: ma klo 9-15, to klo 10-12 ja pe klo 13-15 (perjantaipiiri). LÄHITORIN NEUVONTA Palveluohjausta ja neuvontaa ilman ajanvarausta ikäihmisille sekä heidän läheisilleen: Lähitori Emminkammari maanantaisin klo 12-13, Kurun kirjasto, Kauppatie 7-9, atk-tila, kerran kuussa ti klo 12 - 13. Lisätietoja ja yhteydenotot IKÄNEUVON kautta p. 040 733 3949.</p> <p>Avoin päivätoiminta (kaikille avointa ja maksutonta toimintaa) Tiurankamarin porinapiiri tiistaisin klo 12 - 14.30. Kuusistontie 3, Ylöjärvi. Ohjelmassa on mm. keskustelua, pelejä, musiikinkuuntelua, palveluohjausta ja neuvontaa sekä valmisteltuja teemapuheenvuoroja. Kahvi- tai teemaksu 1 €. Soppeensydämen perjantaipiiri pe 13 - 15, Ikäihmisten toimintatilassa, Rantajätkäntie 2, Ylöjärvi. puh. 040 133 4845. Kahvi- tai teemaksu 1 €. Siivikkalan porinapiiri joka keskiviikko klo 12.30-14 os. Siivikkalantie 76, seurakuntatalolla. Porinapiirien tiedustelut p. 040 1334845. Kurun virikepiiri kirjaston Kuru-salissa Kauppatie 7-9 parittomien viikkojen tiistaina klo 11 -13.30 tiedustelut p. 040 7700326. Kurun Enska, entisten nuorten seurustelukahvila, parillisten viikkojen tiistaina klo 10 - 13. Kurun kirjasto, Nuokun tilat.</p> <p>Päivätoiminta/lyhytaikaishoito (hakemuksia saa mm. Lähitorin neuvonnasta ja hoito- ja kunt.palv. työntekijöiltä) Elokaaren palvelukeskus, lyhytaikaisjaksoja ja päivätoimintaa p. oh 050 344 2497. Kurun palvelukeskus, lyhytaikaisjaksoja ja päivätoimintaa p. oh 050 437 1127. Tiuravuoren palvelukeskus, lyhytaikaisjaksoja p. oh 050 339 2579. Ikäihmisten perhehoito: päivä-, lyhyt- ja pitkäaikaishoitoa perhehoidossa. Keipe Pirkanmaan Kehitysvammaisten ja ikäihmisten perhehoidon yksikkö p. 040 801 9957, omaishoidon vapaat p. 050 68133. Päivätoiminnan palvelusetelit p. 040 133 1446.</p> <p>Geriatrian poliklinikka, sosiaalityöntekijä p. 03 565 28535, ma-pe klo. 9.00-9.30.</p> <p>Vertaistukiryhmiä Omaishoitajien kuntosalivuoro Tiuravuoressa Kumukkeen kuntosalilla Kuusistontie 3, joka keskiviikko klo 11.30 - 12.30. Tiedustelut p. 040 5164023. Omaishoitajien vertaistukiryhmä, järjestäjänä Tampereen seudun omaishoitajat ry Soppeensydämessä, Rantajätkäntie 2. kuukauden 3. maanantai p. 0407533017 Omaishoitajien vertaistukiryhmä, järjestäjänä Pirkanmaan Omaishoitajat ry Pioni. Seurakuntakeskuksessa, Tähkämäiden yhteydessä, joka kuukauden 3. keskiviikko klo 10.15 - 11.45 ja Kurun seurakuntatalolla, kerran kuussa maanantaisin klo 12 - 14. Lisätietoja p. 0442204188 Soppeensydämen toimintatilassa kokoontuu myös Sydänsairastuneiden, MS-yhdistyksen ja Ylöjärven nivelpiirin vertaistukiryhmät. Ystäväpiiritoimintaa, lisätietoja p. 040 1334845, 050 5969086</p> <p>Omaishoidon tuki Vanhukset ja pitkäaikaissairaat yli 30 v. p. 050 68133. Lapset ja nuoret alle 30 v. klo 12 -13 p.0401331572</p>
Tukea taloudelliseen tilanteeseen	<p>Toimeentulotuki KELA:n neuvontapalvelunumero 020 692 207</p> <p>Talous- ja velkaneuvonta Tampereen, Lempäälän, Nokian, Pirkkalan, Vesilahden ja Ylöjärven alueen maksuvaikeuksissa oleville yksityishenkilöille maksuton neuvonta ma - to 13 - 14, ajanvaraus ma - to 9.30 - 11.30 ja 13 - 14 p. 03 5656 6972. Valtakunnallinen velkalinja ma - pe 10-14 p. 0800 9 8009</p>

Päivitetty 19.3.2019

Yhteistyössä

Tukipolun päivittäminen:
Ylöjärven kaupunki, Asiakasohjaus

